

## Physical Education is an Important Component of Socialization of Students Izmail State University of Humanities

Oksana Bashtovenko<sup>1</sup>

**Abstract:** Adaptation as a special element of the activity for mastering new environment conditions by students solves typical problems during socialization in the University. Health determines the process of adaptation, manifested in the relationship with the social situation through factors of successful or unsuccessful adaptation. The systematic use of physical exertion in combination with a variety of motor actions, self-employment are an important support for self-regulation of the human body, its normal life. A large extent Physical fitness to provide a higher level of mental performance and its satiability in a different in studying activities (adaptation). Motor activity improves the health status of students, ensures the success of adaptive processes. Sufficiently high adaptation processes approximate and accelerate the possibilities of socialization.

**Keywords:** adaptation; social development; physical culture; motor activity; health

Студенческие годы - это период, когда заканчивается биологическое, и на первый план выступает социальное развитие личности. Адаптация является тем механизмом, без которого социализация становится невозможной. В процессе обучения в вузе студенты тратят много усилий на адаптацию к учебному процессу и особенностям студенческой жизни, и, как правило, хронически действующие негативные факторы и их последствия, мешают этому (Aghajanian, 2004, p. 4). Достаточное количество работ посвящено социологическим проблемам адаптации студентов младших курсов -

Шолохова Г.П., Гришанов Л.К., Тихоненков Н.И., психолого- педагогическим аспектам адаптации студентов к учебному процессу в вузе - Гришанов Л.К., Цуркан В.Д., психологической готовности к обучению в вузе - Кусакина С.Н., сравнительному психофизиологическому анализу функционального

---

<sup>1</sup> Associate Professor, PhD, Izmail State University of Humanities, Ukraine, Address: Repina St, 12, Izmail, Odessa Region, Ukraine, 68601, Tel.: +38 (04841)51388, Corresponding author: oksana-bashtovenko@yandex.ru.

состояния студентов разных форм обучения в педагогическом вузе - Николаева, Е.И., Котова С.А., психологическим особенностям адаптации студентов в сфере познания и общения в вузе - Сиомичев, А.В., психологическим факторам успешной учебы студентов - Смирнов, С.Д., Шайденко, Н.А., Калинина З.Н., принципам процесса профессиональной социализации студента в контексте синергетической парадигмы образовательной среды вуза - Селиверстова О.В.

Вопрос социализации студентов очень актуален и интересен, поскольку студенты представляют в нашем обществе наиболее активный, энергичный и перспективный резерв населения. Однако, они чаще, чем их сверстники из других социальных групп, подвержены различным заболеваниям.

Необходимым условием успешной учебы в начальный период адаптации студентов к вузовским нагрузкам, является здоровье, именно оно определяет процесс адаптации. Здоровье проявляется во взаимосвязи с социальной ситуацией через факторы успешной или неуспешной адаптации, от индивидуальных биологических или психологических характеристик. Одним из важных факторов укрепления здоровья является систематическое использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и объединенных термином «двигательная активность» (Nikiforov, 2005, p. 24).

Двигательная активность является одним из элементов

недостаток ее может негативно сказаться на здоровье, функциональном состоянии различных систем организма, работоспособности в целом. В работах Агаджанян Г.Л., Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. показано, что оптимальность двигательного режима не только важна для улучшения физической подготовленности, но и обеспечивает более высокий уровень умственной работоспособности и ее устойчивость в условиях разнообразной учебной деятельности. Давно доказано положительное влияние физической культуры на формирование положительных изменений в состоянии здоровья. Благодаря этому значительно сокращается потеря учебного времени вследствие простудных и различных инфекционных заболеваний, повышается неспецифическая устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям - охлаждению, перегреванию, инфекциям и т. д. (Nikiforov, 2005, p. 14).

Человеку свойственна адаптация к меняющимся социальным условиям, бурным изменениям в жизни, однако, и у адаптивных возможностей есть ограничения, их предел. Поведенческие реакции и здоровье отражают трудности приспособительных реакций к новой жизни (Grishanov & Tsurcan, 1990, p. 29). Адаптация это элемент деятельности в освоении студентами стабильных условий среды, решении повторяющихся типичных проблем путем использования принятых в вузовском коллективе способов поведения и действий. Недовольство коллективом, учебным трудом, его организацией, бытом и др. - следствие неудовлетворительной адаптации, приводит к низким показателям социализации. Структура и условия учебного процесса в вузе в сравнении со школой, значительно усложняются. Увеличивается объем учебной нагрузки, изменяются формы и методы преподавания, повышаются педагогические требования. Существенными особенностями являются не только напряженная умственная работа в условиях дефицита времени, но и уменьшение объема физической активности. Трудности приспособления к новым формам обучения значительно снижают умственную работоспособность студентов, способствуют постепенному накоплению психологической усталости, общее самочувствие студентов становится неудовлетворительным, ослабляется внимание, память, мышление, воля. Но что же мешает нормальному протеканию адаптивных процессов?.

В общей системе факторов, затрудняющих адаптацию студентов к обучению в вузе, наиболее значимыми являются следующие:

- недостаточная сформированность знаний, умений и навыков самостоятельной работы;
- неумение осуществлять саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычного повседневного педагогического контроля;
- неготовность к организации режима жизнедеятельности в новых условиях;
- негативные переживания, связанные с уходом из школьных коллективов с их выраженной взаимопомощью и моральной поддержкой;
- налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие и др. (Bordovsky, 2010, p. 60).

Согласно Закона Украины «Про физическую культуру и спорт», Национальной доктрины развития физической культуры и спорта, физическое воспитание должно заложить основы обеспечения и развития физического и морального здоровья, сформировать умственные и физические качества личности, усовершенствовать физическую и психологическую подготовки к активной жизни и профессиональной деятельности. Оздоровительная направленность с использованием средств и форм физического усовершенствования должна являться принципиальным приоритетом.

Какие же результаты имеет наше государство на сегодняшний день? По данным профессора, д.мед.н. Ю.М. Нечитайло, доцента кафедры педиатрии, неонатологии и перинатальной медицины, к.мед.н. О.Г. Буряк, среди выпускников общеобразовательных школ: 60% имеют нарушения осанки, 40% – близорукость, 40% - нарушения сердечно-сосудистой системы и нервно-психические отклонения. Каждый 4 юноша по состоянию здоровья не может проходить срочную службу в армии. Больше половины детей 12-14 лет – 62% и больше чем 72% молодежи 15-20 лет употребляют алкоголь. По данным ученых Г. А. Единак, Т. Ю. Круцевич, А. С. Куц, состояние здоровья школьников в последнее время значительно ухудшилось. Почти 90 % учащихся имеют отклонения в состоянии здоровья, 50 % – неудовлетворительную физическую форму. Такой контингент завтра пополнит ряды абитуриентов. Какие же успехи в обучении они смогут показать. Какие компетентности сформируют?

Исследования С. А. Душанина, И. В. Муравова, Л. Я. Иващенко в области медико-биологических наук, А. Д. Дубогай, Б. М. Шиян в педагогических науках показывают, что выполнение физических упражнений – эффективное средство обеспечения общего, а также целенаправленного развития функций и систем организма человека.

Оптимальная дозировка физических нагрузок закономерно предусматривает улучшение адаптации всего периода обучения, проявление интересов и склонностей, своевременное установление причин отставания в учебе, что обеспечит выбор наиболее эффективных путей устранения этих явлений. Каждый студент должен уметь сам достоверно и доказательно оценивать свое физическое развитие, планировать учебную деятельность и на этой основе – получать высокие результаты учебного процесса. Однако широкое применение различных диагностических методик (при отсутствии системы

единого инструментария) может не только навредить педагогической практике, но и скомпрометировать саму идею объективной оценки педагогических систем и их компонентов.

Поэтому в нынешних условиях Б. П. Битинас, А. Д. Божович, А. И. Кочетов, С. М. Мартыненко, И. П. Подласый проводят фундаментальные исследования, анализ содержания и механизмов реализации педагогической диагностики в учебно-воспитательном процессе учащихся.

На протяжении нескольких лет в ИГГУ проводится мониторинг отношения студентов к здоровому образу жизни, физической культуре, изучали мотивы, побуждающие студентов к выбору той или иной поведенческой стратегии. К сожалению, как показали наши исследования, недостаточная двигательная активность студентов ИГГУ связана с низкой мотивацией студентов к использованию средств физической культуры в повседневной жизнедеятельности (Bashtovenko, 2010, p. 23).

Низкая личностная ориентация на физическую культуру способна нивелировать результативность и физических, и профессионально значимых качеств личности, в результате чего у подавляющего большинства студентов обнаруживается низкий уровень отношения к сохранению своего здоровья, здоровому образу жизни, а, следовательно, недостаточность адаптивных процессов (Smakula, 2008, p. 89). Это отражают показатели, характеризующие увеличение количества студентов в специальных медицинских группах (с 45% до 60%).

Планирование занятий физической культурой в факультативной форме, на наш взгляд, будет усиливать негативный эффект. Свободное посещение, отсутствие зачетного контроля по физическому воспитанию, приведет к низкой посещаемости занятий, снижению приоритета компонента физической культуры в сохранении здоровья (Bashtovenko, 2016, p. 60).

Понятие физической культуры, кроме двигательной активности должно

включать такие компоненты как закаливание, правильное дыхание, рациональное питание, режим труда и отдыха, массаж. Именно в этом инновационном аспекте – физическая культура – образ жизни - первооснова в формировании социально здоровой личности. Без систематических теоретических знаний и понимания роли физической нагрузки для организма, невозможно обеспечить увеличение функциональных резервов здоровья,

адаптировать организм к постоянно меняющимся условиям существования и, наконец, невозможно сформировать потребность человека в двигательной активности.

Студенты нашего Вуза не понимают в должной мере важности физической нагрузки для сохранения собственного здоровья. Наибольшее значение занятий спортом для них это самоутверждение в обществе, что не является прямой, а лишь опосредованной мотивацией (Рис. 1.). Спортивное удовлетворение, вызываемое самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней вот лучшая и сильнейшая мотивация (Bashtovenko, 2010, p. 25).

Проведенный мониторинг физического самочувствия студентов психосоматическим “Гиссенским опросником” показал, что ухудшение здоровья, чувство дискомфорта в опорно-двигательной системе, головные боли отмечены наивысшим баллом у студентов 1 курса, и у студентов, не имеющих достаточной двигательной активности. Студенты, уделяющие большое внимание общей физической подготовке, активно посещающие спортивные секции имели самый низкий балл жалоб. Респонденты, игнорирующие физические нагрузки, тем самым снижали общий тонус организма, что отразилось в наивысшем балле жалоб (Bashtovenko, 2017, p. 78).

Интенсивность жалоб в совокупности по всем шкалам отражает, то что наибольшее число жалоб отмечается в группе студентов, не занимающихся спортом, это дало возможность предположить, что они имеют неудовлетворительный показатель общего самочувствия и, следовательно, адаптации. Студенты 2 курса и спортсмены имеют почти одинаковый балл, что позволяет говорить о достаточном уровне адаптации, а также о том, что физические нагрузки приближают и ускоряют возможности социализации. Это еще раз подчеркивает значимость двигательной активности в улучшении показателей состояния здоровья студентов, а также возможность успешности адаптивных процессов. Высокий показатель давления жалоб у студентов 1 курса может свидетельствовать о том, что они еще недостаточно приспособились к учебным нагрузкам и социализировались в студенческой среде, состояние тревожности и нервного напряжения сопряжено с дискомфортом во многих системах организма, в том числе и пищеварительной системе. Выраженные процессы гиподинамии, недостаточная адаптация, на

наш взгляд, и стали причиной наибольшего количества жалоб (Bashtovenko, 2017, p. 78).

Нынешние реалии показывают, что физическая культура является тем самым эффективным средством воздействия, который не только поддерживает физические свойства организма, но и нормализует психическое состояние, дающие возможности для успешной адаптации.

**Таблица. Результаты диагностики в средних баллах**

Шкалы опросника	1 курс	2 курс	3 курс, занимаются спортом	1-3 к. не занимаются спортом
Ревматические жалобы	3,3	3	1,4	3,1
Истощение	2	1,6	1,6	3,6
Сердечные жалобы	1,3	1	0,8	1,5
Желудочные жалобы	1,6	1	0,6	1,8
Интенсивность жалоб	7,6	5,5	5,6	9,8

Однако, проведенные ранее исследования студентов ИГГУ показало неутешительные результаты. Самостоятельно занимаются физическими упражнениями больше парни, чем девушки. Юноши наиболее активны в посещении спортивных секций. Поэтому нужно говорить о том, что дефицит двигательной активности у всех студентов дополняется в основном за счет обязательных занятий по физическому воспитанию, внесенных в расписание и регулируемых зачетом. Однако, последние изменения и пересмотр учебных планов в связи с европейской интеграцией показывают негативные тенденции.

Компонент физической культуры представлен недостаточным количеством часов, а также не имеет обязательной формы контроля. Заниматься самостоятельно двигательной активностью студенты не могут в связи с отсутствием необходимой материальной базы, а также в связи с дефицитом времени. Хотя объективные данные показывают, что 60% свободного времени молодых людей занимает пассивный отдых (Smakula, 2008, p. 89). Пассивный отдых не только не избавляет организм и личность возможности развития, но и способствует нарушениям в состоянии здоровья студентов.

**Выводы.** Формирование приоритета здоровья должно стать личностно-ориентированной задачей предмета «физическая культура», сформировать

мотивацию к самостоятельным занятиям двигательной активностью. Успешное начало адаптации к обучению поможет студенту в дальнейшем, даст возможность построить отношения внутри коллектива и с преподавателями. От успешной адаптации, зависит личностное развитие и дальнейшая профессиональная карьера.

Задача Вузов в формировании и применении неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий учебного процесса, улучшению возможности адаптации и социализации средствами физической культуры, формирование мотивированной направленности на самостоятельную двигательную активность. Развитие рекреационной деятельности Вузов, как мощного фактора воздействия на личность для возможности формирования осознанного мотива на целенаправленную деятельность по формированию здоровых поведенческих реакций, сохранению и укреплению здоровья, привычки вести здоровый образ жизни. Результаты удовлетворят всех – здоровый, грамотный, успешный специалист в новом украинском обществе.

## References

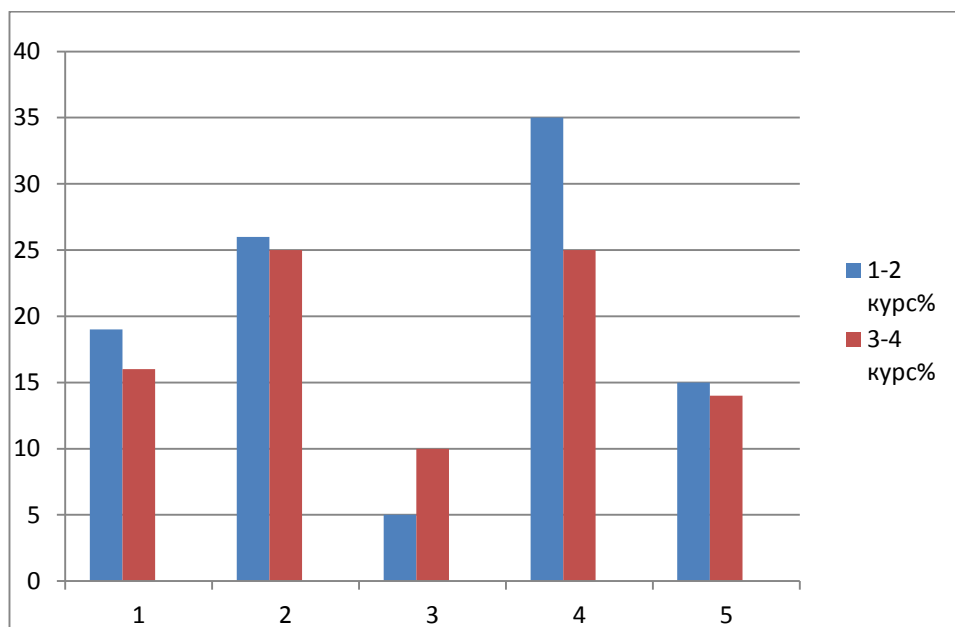
- Aghajanian, N. (2004). *Functional body reserves and the theory of adaptation/Функциональные резервы организма и теория адаптации//Вестник восстановительной медицины: Российский центр восстановления, медицины и курортологии Минздрава РФ. Москва, С. 4-11.*
- Bashtoenko, O. (2010). *The place of valeological knowledge in the system of health-saving orientation formation for future teachers of physical culture/Место валеологических знаний в системе формирования здоровьесберегающей направленности будущих учителей физической культуры//Вісник післядипломної освіти. Киев, С. 21-26.*
- Bashtoenko, O. & Yarchuk, G. (2016) *Innovative approach to physical education in creation direction on a healthy lifestyle/Інноваційний підхід до фізичного виховання у формуванні спрямованості на здоровий спосіб життя//Вища освіта України. Київ, С. 60-65.*
- Bashtoenko, O. (2017). *Student health monitoring to determine the role of physical training to adapt to the educational process/Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до учбового процесу//Молодь і ринок. Дрогобич: Швидкодрук . С. 78-83.*
- Bordovsky, G. (2010). *Features of the development of modern pedagogical education/Особенности развития современного педагогического образования. Москва: Педагогика, с. 60 - 66.*
- Grishanov, L. & Tsurcan, V. (1990). *Sociological problems of adaptation of students of junior courses. Psihologo pedagogical aspects of adaptation of students to educational process in high*



*school/Социологические проблемы адаптации студентов младших курс. Психолого педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. Кишинев. С. 29 -41.*

*Nikiforov, D. (2005). Formation adaptation of pupils to professional loadings means of physical culture/Формирование адаптации учащихся к профессиональной деятельности средствами физической культуры. Автореф. дис. канд. пед. Наук. Челябинск. 24 с.*

*Smakula, O.; Bashtovenko, O. & Chipovenko, S. (2008). Modern concept of healthy lifestyle, WAYS Impact on the Formation zdorovoy nation Ukraine/Современное понятие здорового образа жизни, пути воздействия на формирование здоровой нации Украины/Вісник післядипломної освіти. Одеса. С. 89-97.*



**Рис. 1. Приоритеты мотиваций для занятий двигательной активностью у студентов 1-4 курсов ИГГУ**

1. Стремление стать сильным, здоровым;
2. Эстетическое наслаждение собственной красотой;
3. Чувство долга;
4. Самоутверждение в обществе;
5. Стремление к проявлению в экстремальных ситуациях.